

Рекомендации для оптимизации общения между родителями и детьми, у которых выявлен синдром дефицита внимания с гиперактивным поведением:

1. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
2. Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
3. Избегайте повторения слова «нет», «нельзя».
4. Давайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.
5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.
6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.).
8. Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.).
9. Избегайте повышенных или пониженных требований. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям.
10. Определите вместе с ребенком рамки поведения – что можно и чего нельзя.
11. Соблюдайте режим дня.
12. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний.
13. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
14. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
15. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Знаете ли ВЫ, что с помощью цвета можно определить личностные особенности человека?

Краткий тест. Назовите цвет, который больше всего нравится вам в данный момент.

Первый цвет, называемый человеком, характеризует личность в настоящий время.

Белый цвет всегда вдохновляет, помогает, внушает определенную веру (дает свободу).

Если человек выбирает белый цвет, то он стремится освободиться от неприятностей.

Черный цвет. Предпочтение черного в одежде – нехватка или отсутствие в жизни чего-то очень важного – человек закрывается черным цветом. Как правило, черный цвет выбирается, когда наступает депрессия и отвергаются окружающие.

Серый цвет. Люди, предпочитающие серый цвет, не верят, что эмоции могут что-то решить, не верят в искренность эмоциональных переживаний; считают, что эмоции можно проявлять только в определенных обстоятельствах (но только не сейчас). Отсюда их эмоциональная сдержанность. Если серый цвет преобладает в одежде – человеку свойственно стремление найти идеальные чувства, ощущения (положительные чувства, дающие внутреннюю гармонию и отдых). Этот цвет дает силу тому, кто слаб и уязвим. Одежда дает возможность быть свободным и хорошо успокаивает нервы.

Красный цвет олицетворяет могущество, прорыв, волю к победе, он всегда добивается того, чего хочет. Он всегда в движении, всегда источник энергии. Красный цвет любит быть первым. Красный цвет всегда практичен и не любит ходить вокруг да около (никогда не уговаривает – приходит и берет); горит желанием куда-то попасть. Он склонен к импульсивным поступкам, без предварительного обдумывания. Этот цвет заставляет быть активным во всем, воодушевляет и дает силы для продолжения начатого; олицетворяет победу.

Желтый цвет олицетворяет ум, влияние. Он самый гибкий, везде проникает, помогает преодолеть трудности, способствует концентрации внимания (поэтому желательно сдавать экзамены в желтой комнате). Под воздействием желтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Люди, предпочитающие этот цвет, не любят глупцов, борются с другими с помощью слова, любят, чтобы ими восхищались, не любят быть загнанными в угол. Им свойственны высокая самооценка, уверенность в себе, деятельность. Желтый символизирует интуицию и сообразительность. Основная потребность людей, предпочитающих желтый цвет – раскрыться, показать себя, они ищут свободных отношений.

Розовый цвет означает романтичность, доброту, любовь. Вызывает чувство комфорта, успокаивает, избавляет от навязчивых мыслей, помогает в кризисе. Но ему свойственна чрезмерная чувствительность.

Оранжевый цвет постоянно держит в тонусе; обладает всеми возможностями красного, но без агрессии. Его сила действует очень мягко. Воздействие, оказываемое им, является теплым, радостным и возбуждающим. Оранжевый цвет всегда радует глаз и способствует хорошему настроению. Практически всегда имеет благотворное влияние, т.к. показывает радостные стороны жизни. Этот цвет связан со стремлением к достижению самоутверждения.

Зеленый цвет отражает покой и неподвижность, содержит в себе потенциальную энергию. Символизирует процветание и новые начинания. Зеленый помогает рассеивать негативные эмоции. Приносит спокойствие и умиротворенность, помогает сконцентрироваться и принять решение, обладает снотворным действием. Люди, предпочитающие этот цвет, как правило, видят обе стороны ситуации, умеют взвешивать и оценивать шансы на благоприятный исход; умеют подавлять своим авторитетом, отличаются высокой работоспособностью. Они помнят только то, что нужно, при этом они склонны помогать другим людям, даже в ущерб себе. Они приветливы, но очень скрытны, у них есть свой собственный мир, который они никому не раскрывают. Зеленый цвет предпочитают те люди, которые стремятся благодаря твердости и стабильности приобрести манеру уверенно держаться.

Синий цвет – это постоянство, упорство, настойчивость, преданность, самоотверженность, серьезность, строгость. Синий цвет создает предпосылку для глубокого размышления над жизнью. Люди, предпочитающие этот цвет, стараются все привести в порядок, систематизировать. Они всегда имеют собственную точку зрения; преданы тому, что делают, и близким людям.

Коричневый цвет выражает жизненные ощущения тела. Коричневый цвет олицетворяет стабильность, преданность (при приеме на работу оказывает положительное воздействие); он весь на поверхности. Успокаивает, поддерживает во время тревоги, волнений. Люди, предпочитающие этот цвет, желают физического отдыха, покоя, здоровья.

Влияние цвета.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный, то есть состояние меняется на противоположное. Красный всегда влияет на физическое состояние, желтый – на умственное, а голубой – на эмоции. Не следует злоупотреблять темными тонами – углубление в цвет вызывает тревогу.

Использование цвета в интерьере

Белый - следует избегать в больницах и детских.

Желтый – предпочтителен в салоне самолета, кухне, экзаменационных аудиториях.

Коричневый – создает уют, но тянет отдыхать – нельзя использовать в библиотеке, хорошо использовать в суде (как цвет незыблемости).

Синий – предпочтителен для залов заседаний – способствует организованности; негативен для детских комнат потому, что может вызывать меланхолию.

Красный – положителен в кафе.

Бледно – голубой положителен в ванной комнате, в спальне; помогает сдерживать эмоции болельщиков.

Темно – зеленый положителен в нежилых комнатах, в библиотеке, то есть там, где люди проводят много времени.

Бледно – розовый (персиковый) желательно использовать в спальне, комнате отдыха (легко вставать по утрам); вызывает уют и комфорт, но не затягивает.

ДЕСЯТЬ АССЕРТИВНЫХ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

Американские психологи разработали модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения. С психологической точки зрения, ассертивное поведение – это поведение цельного человека. Ниже приведены так называемые ассертивные права, которыми безусловно обладает каждый из нас, а также манипулятивные предубеждения, которые блокируют эти права.

Я ИМЕЮ ПРАВО ОЦЕНИВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ И ОТВЕЧАТЬ ЗА ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Манипулятивное предубеждение: Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудренный и авторитетный.

Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ИЗВИНЯТЬСЯ И НЕ ОБЪЯСНЯТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ.

Манипулятивное предубеждение: Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

Я ИМЕЮ ПРАВО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБДУМАТЬ, ОТВЕЧАЮ ЛИ Я ВООБЩЕ ИЛИ ДО КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Манипулятивное предубеждение: У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.

Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ.

Манипулятивное предубеждение: В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.

Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ.

Манипулятивное предубеждение: Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "Я НЕ ЗНАЮ".

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.

Я ИМЕЮ ПРАВО БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ОСТАЛЬНЫХ И ОТ ИХ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ.

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

Я ИМЕЮ ПРАВО ПРИНИМАТЬ НЕЛОГИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ.

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "Я ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮ".

Манипулятивное предубеждение: Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен "читать их мысли". В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: "МЕНЯ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ".

Манипулятивное предубеждение: Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.